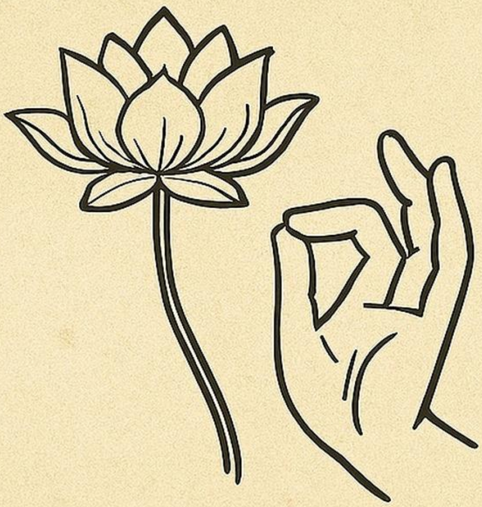
俗眼看佛說
八大人覺經



俗眼看八大人覺經

序章

俗眼望覺 – 人為何還要覺悟？

俗眼懶，懶得修行，懶得精進，懶得把人生當苦海來渡。但俗眼也怕，怕失去、怕死、怕人心變。怕的時候，俗眼就不懶了，會望一望經，看看古人怎麼說，佛怎麼看。

這不是修行，是偷看。

《心經》看過了，短得像一口氣，卻教人喘不過氣來；《金剛經》像刀，斷得了妄執，卻斷不了俗情；《壇經》六祖說得又多又快，俗眼聽得又慢又迷茫。三經看完，俗眼歇一會後，心又開始癢，想再偷看一部。

這次選《佛說八大人覺經》，是因為它短，更是因為它像八面鏡子，照出人心的八種缺口。不

是佛強要人覺悟，是人自己太不爭氣，才需要佛提醒。

這本書，不是講經，是講俗眼怎麼偷看經。不是解釋佛法，是顯示俗眼怎麼在佛法前打盹、偷懶、偶爾醒來。

八章，每章一覺，每覺都問：我們到底缺了什麼？我們到底還想不想覺？

若你也是俗眼，讀這書時不必太用力，只需偶爾點頭，偶爾苦笑，偶爾心裡想：「這不就是我嗎？」

目錄

佛說八大人覺經（後漢安息國三藏安世高譯）

為佛弟子。常於晝夜。至心誦念。八大人覺。

第一覺悟。世間無常。國土危脆。四大苦空。五陰無我。生滅變異。虛偽無主。心是惡源。形為罪藪。如是觀察。漸離生死。

第二覺知。多欲為苦。生死疲勞。從貪欲起。少欲無為。身心自在。

第三覺知。心無厭足。唯得多求。增長罪惡。菩薩不爾。常念知足。安貧守道。唯慧是業。

第四覺知。懈怠墜落。常行精進。破煩惱惡。摧伏四魔。出陰界獄。

第五覺悟。愚癡生死。菩薩常念。廣學多聞。增長智慧。成就辯才。教化一切。悉以大樂。

第六覺知。貧苦多怨。橫結惡緣。菩薩布施。等念冤親。不念舊惡。不憎惡人。

第七覺悟。五欲過患。雖為俗人。不染世樂。常念三衣，瓦鉢法器。志願出家。守道清白。梵行高遠。慈悲一切。

第八覺知。生死熾然。苦惱無量。發大乘心。普濟一切。願代眾生。受無量苦。令諸眾生。畢竟大樂。

如此八事。乃是諸佛菩薩大人之所覺悟。精進行道慈悲修慧。乘法身船至涅槃岸。復還生死度脫眾生。以前八事。開導一切。令諸眾生覺生死苦。捨離五欲修心聖道。若佛弟子。誦此八事。於念念中。滅無量罪。進趣菩提。速登正覺。永斷生死。常住快樂。

第一章

無常不苦，苦的是不信它會變

經文原句：

世間無常，國土危脆，四大苦空，五陰無我，生滅變異，虛偽無主。心是惡源，形為罪藪。如是觀察，漸離生死。

俗眼初望

俗眼最怕變。怕好日子不長，怕壞日子更長，怕人心說變就變，怕自己說不怕但其實很怕。怕到最後，只好裝作不怕，然後更怕。

佛說「世間無常」，俗眼聽了第一反應是：「我知道啦。金剛經有說空即無常，會變是自然。」但知道歸知道，能否體悟是另一回事。知道無常的人很多，悟的人很少。悟了，才會放下；不悟，就一直抓住，抓到手破心碎。

現代人最缺的覺悟

現代人最愛「穩定」– 穩定的工作、穩定的關係、穩定的收入、穩定的心情。但穩定不是常態，是偶然。無常才是日常。

我們不是不知變化，而是太想控制變化。想用保險、合約、承諾、規劃，把變化關進籠子。但變化不在籠，它住在每一個「本來不該這樣」的念頭裡。

無常不是佛教的冷知識，是人生的熱提醒。提醒你：你不是主人，你是旅人。提醒你：你不是失去，是經過。

俗眼解讀

「國土危脆」不是說地震多，而是說連你以為最穩的東西 – 國家、制度、身份，都會變。

「四大苦空」不是叫你厭世，而是叫你別太執著身體的感受。悲會過，喜也會過。

「五陰無我」不是否定你存在，而是說你不是那些情緒、慾望、記憶的奴隸。你不是你以為的你。

「虛偽無主」不是罵人虛偽，而是說這世界沒有一個永遠的主宰，包括你自己。你不是主角，你是過客。

「心是惡源，形為罪藪」－ 這句最不客氣，也最誠實。佛不是罵你，是提醒你：苦不只是外面來的，更多是自己種的。心若不動惡念，形就不藏惡業。你不是總是被害者，有時你也是製造者。

反思小問

- 你最近一次感到「無常」，是什麼時候？
- 那一刻，你是抗拒它，還是接受它？
- 如果你能早一點知它會變，你會不會少受一點苦？

- 你最近一次生氣，是因為外境，還是因為心裡不甘？

俗眼小語

無常不是壞消息，是好消息——因為苦也會變，痛也會走，錯也能改。

你不必什麼都抓住，因為什麼都會走。你只要學會背負不那麼重，走得不那麼苦。

而且別忘了：有些苦，不是天給的，是你自己種的。

第二章

欲望不是敵人，是沒完沒了才苦

經文原句：

多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起。少欲無為，身心自在。

俗眼初望

俗眼很矛盾：不能想，沒得選，苦；想太多，選擇多，也是苦。想要的東西太多，捨不得「放下」的力氣，結果不是享受，而是被逼迫。

佛說「多欲為苦」，俗眼聽了第一反應是：「我哪有很多欲望？我只是想開心一點，生活好一點。」但「好一點」永遠不夠，因為「再好一點」總在前面引誘你。

欲望不是壞東西，它讓人活得有動力。但欲一上心，便變成慾望，就開始推著你跑，跑到身

心疲勞，越跑眼前目標越多，跑到毀了自己。

現代人最缺的覺悟

現代人最會「想要」－ 想要升職、想要減肥、想要被喜歡、想要不老、想要不痛、想要主宰一切。每一個「想要」都像一個長開的應用軟件，佔據記憶，佔據心力。

「生死疲勞，從貪欲起」這句話，不是說你會死於慾望，而是說你會活得很累。累到忘了自己本來就可以不累，累到不能自已，累到想死。

「少欲無為，身心自在」不是叫你什麼都不想，而是叫你試著少想一點，讓心有空位，隨時有緩衝，讓身有可息。

俗眼解讀

「多欲為苦」不是叫你清心寡慾，而是提醒

你：你苦，不是因為沒得到，而是因為一直想得到更多。

「生死疲勞」不是指輪迴的哲學，而是你每天醒來就累，睡前還在想明天要更慘。

「從貪欲起」不是佛教的道理，是你手機裡的購物清單、社交焦慮、比較心態。

「少欲無為」不是叫你放棄，而是叫你放鬆。

「身心自在」不是修行的果報，而是你終於不再被「想要」牽著走的那一刻。

反思小問

- 你最近一次感到「想要」，是什麼時候？
- 那個「想要」，真的必要嗎？還是只是習慣？
- 如果你少想一樣東西，你會不會多一點自由？

- 你的電腦或手機試過因資料太多，記憶體用得八八九九而死機嗎？

俗眼小語

欲望不是敵人，是沒完沒了才苦。

你不是不能想要，你只是不能一直想要。

少一點「非得要」，多一點「可以不要」，身心就會輕一點。

第三章

滿足不是擁有，是懂得停手

經文原句：

心無厭足，唯得多求，增長罪惡。菩薩不爾，常念知足，安貧守道，唯慧是業。

俗眼初望

俗眼常說：「我不貪心啦，只是想再多一點。」但這個「再多一點」，從來沒有終點。多了還想更多，得了還想更好，吃飽了還想更香，愛到了還想操控。

佛說「心無厭足」，俗眼聽了第一反應是：「我哪有不知足？我只是還沒得到我應得的。」但「應得」這個詞，本身就藏著不滿。你不是不知足，你是不肯停。

厭足不是罪，但不肯厭足，便是苦的開始。

現代人最缺的覺悟

現代人最怕「停下來」。怕一停，就被別人超越；怕一停，就被世界遺忘。於是拼命追、拼命求，求到最後，不是得到了什麼，而是失去了自己。

「唯得多求，增長罪惡」這句話，不是說你求就有罪，而是說你求得太多，心就開始歪了。為了多一點錢，說一點謊；為了多一點愛，做一點假；為了多一點掌聲，犧牲一點誠實。

「菩薩不爾，常念知足」不是叫你變聖人，而是叫你學會停手。停手不是放棄，是保留。

「安貧守道，唯慧是業」不是叫你窮，而是叫你不被富困，不為求財而不擇手段。真正的業，除了是你做過多少事，更是你有多少智慧去選擇不做。

俗眼解讀

「心無厭足」不是罵你貪心，而是提醒你：你苦，不是因為少，而是因為不肯說「夠了」。

「唯得多求」不是鼓勵努力，而是警告你：努力若無節制，就會變成罪惡的溫床。

「菩薩不爾」不是說你不是菩薩，而是說你可以學菩薩，至少學會知足。

「安貧守道」不是叫你忍耐貧窮，而是叫你在現有的生活裡，守住心不亂。

「唯慧是業」不是叫你去讀經，而是叫你用智慧選擇你真正要和捨的東西。

反思小問

- 你最近一次說「我還要多一點」，是什麼時候？
- 你是否已得到你「應該」得的？

- 那個「多一點」，真的必要嗎？還是只是怕輸？
- 如果你能在那一刻說「夠了」，你會不會更輕鬆？
- 你有沒有試過為了多一點，而做了一點你不想做的事？

俗眼小語

滿足不是擁有，是懂得停手。

你不是不夠，而是不肯夠。

知足不是退步，是不再被慾望牽著走的自由。

第四章

懶不是本罪，不動才是墮落

經文原句：

懈怠墮落，常行精進。破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。

俗眼初望

俗眼常有的心態，就是「等一下」。不是不想改，而是「改了也沒用」；不是不想動，而是「現在不急」。這種懶，不是身體不動，而是心不想動。

佛說「懈怠墮落」，俗眼聽了第一反應是：「我只是休息一下啦，哪算懈怠？」但這個「一下」，常常變成一天、一週、一年。懈怠不單是不做事，更是不想面對該做的事。墮落不是突然的，是慢慢的，慢到你自己都不知，墮落了也沒發覺。

現代人最缺的覺悟

現代人最忙，也最懶。忙著滑手機，忙著玩樂，忙著逃避，忙著假裝自己很忙。真正該做的事，永遠安排到「明天」，可是明日復明日，明日何其多。

「常行精進」不是叫你拼命，而是叫你持續。不是衝刺，而是不退。精進不是一時的熱血，而是每天願意再動一下的心。

「破煩惱惡」不是靠咒語，而是靠行動。煩惱不怕你罵它，只怕你整理它。惡不是外面的壞人，而是那個「懶得改」的心魔。

「摧伏四魔」聽起來像神話，其實是日常。魔不是妖怪，是你每天遇到的四種阻力：身體的懶、情緒的亂、慾望的強、思想的散。

「出陰界獄」不是死後的事，而是你現在能不能從自己的黑暗裡走出來。你不必等死後解脫，你可以現在就開始。

俗眼解讀

「懈怠墮落」不是罵你懶，而是提醒你：你不是不能改，而是懶得改。

「常行精進」不是叫你變勤勞，而是叫你不放棄。

「破煩惱惡」不是叫你消滅情緒，而是叫你不被情緒牽著走。

「摧伏四魔」不是打怪升級，而是每天對抗自己最熟悉的拖延、慾望、散亂與自我中心。

「出陰界獄」不是宗教的承諾，而是你今天能不能從「我不想動」的牢籠裡走出來。

反思小問

- 你最近一次說「等一下再做」，是什麼時候？
- 那件事，後來做了嗎？還是還在等「有空」？

- 你有沒有一個習慣，明知道不好，卻一直沒改？
- 如果你今天動一點點，會不會比昨天好一點？
- 曠日持久的工作完成了，人會輕鬆了嗎？

俗眼小語

懶不是本罪，不動才是墮落。

你不是沒能力，而是沒起步。

精進不是衝刺，是不退。

魔不是外面來的，是你心裡那個「算了啦」。

第五章

不懂不可怕，怕的是不想懂

經文原句：

愚癡生死；菩薩常念，廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂。

俗眼初望

俗眼常說：「我不是愚癡啦，我只是不想那麼多。」但愚癡不是智力問題，是選擇問題。不是你不會懂，而是你不想懂。

佛說「愚癡生死」，俗眼聽了第一反應是：「我只是普通人，不懂佛法很正常吧？」但愚癡不是不懂佛法，而是不懂自己為何苦、不懂自己為何一直重複同樣的錯。

愚癡不是無知，是不願知。不是沒能力思考，而是懶得思考。

現代人最缺的覺悟

現代人資訊很多，智慧很少。以為懂得很多事，卻連自己也不懂。時常去分析別人，卻不敢面對自己。手機裡的知識越來越多，心裡明白的越來越少。

「廣學多聞」不是叫你去讀經，而是叫你願意聽、願意問、願意學。不是學佛法，而是學做人。

「增長智慧」不是變聰明，而是不再重複同樣的苦。

「成就辯才」不是要口才出眾，而是能講真話、懂安慰、說出幫助別人的話。

「教化一切」不是當老師，而是活得明白，別人看了也想明白。

「悉以大樂」不是快樂的結果，而是終於不再愚癡時，自然生出的輕鬆與喜悅。

俗眼解讀

「愚癡生死」不是罵你笨，而是提醒你：你苦，不是因為不懂，而是因為不想懂。

「廣學多聞」不是叫你去背佛經，而是叫你願意聽別人說、願意問自己為什麼。

「增長智慧」不是讀更多書，而是少犯一點錯。

「成就辯才」不是變成演講高手，而是你能說出讓人安心的話。

「教化一切」不是傳教，而是你活得有智慧，自然影響身邊的人。

「悉以大樂」不是宗教的快樂，而是你終於明白了，苦不再是主角。

反思小問

- 你最近一次說「我不懂」，是什麼時候？

- 那個「不懂」，是真的不懂，還是不想懂？
- 你有沒有一個問題，一直不敢問自己？
- 如果你今天願意多懂一點，你會不會少苦一點？
- 你有沒有一次聽懂了什麼，而感到輕鬆、甚至快樂？

俗眼小語

不懂不可怕，怕的是不想懂。

愚癡不是智力問題，是選擇問題。

你不是不會明白，而是不願明白。

願意問自己一句「為什麼」，就是開始破愚的第一步。

懂了，不只是解脫，也是快樂。

第六章

苦不是罪，怨才是結

經文原句：

貧苦多怨，橫結惡緣；菩薩布施，等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。

俗眼初望

俗眼最怕的不是窮，而是窮得不甘心。不是苦，而是苦得不服氣。不是沒錢，而是覺得別人都比我好，憑什麼？

佛說「貧苦多怨」，俗眼聽了第一反應是：「我不是怨什麼啦，我只是覺得人生不公平。」但怨不是罵人，是心裡那句「為什麼是我？」。怨不是聲音，是一種不肯放下，苦的迴響。

怨久了，就結惡緣。不是你去害人，而是你不肯放過人。不是你做了什麼，而是你一直記著什麼。

現代人最缺的覺悟

現代人最怕輸，也最怕看見別人贏。怕自己不夠好，也怕別人太好。於是苦不只是生活的難，而是心裡的怨。

「橫結惡緣」不是你故意，而是你不知不覺。一句話、一個眼神、一個不甘心、一個行動，就結下一段不必要的仇。

「菩薩布施」不是捐錢，而是願意給出一點什麼 – 時間、耐心、理解、一句話、一個擁抱。你不必富有才能布施，你只要不吝嗇。

「等念怨親」不是叫你不分好壞，而是叫你正視恨愛。不因為是親人就偏心，不因為是仇人就冷眼。

「不念舊惡」不是失憶，而是不再重播那些傷人的片段。

「不憎惡人」不是叫你喜歡所有人，而是叫你不再讓自己困在苦中，活在恨裡。

俗眼解讀

「貧苦多怨」不是說窮人都愛怨，而是說苦若不轉，就會生怨。

「橫結惡緣」不是你去害人，而是你不肯放過人。

「菩薩布施」不是叫你捐錢，而是叫你有慈悲，不吝嗇心。

「等念怨親」不是叫你裝聖人，而是叫你不再用恨來分別人。

「不念舊惡」不是叫你忘記，而是叫你不再重複。

「不憎惡人」不是叫你喜歡所有人，而是叫你不再讓自己活在恨裡。

反思小問

- 你最近一次覺得「不公平」，是什麼時候？
- 那一刻，你是怨了，還是轉念了？
- 你有沒有一個人，你一直記著他對你做過的事？
- 如果你今天願意放下一點，你會不會輕一點？
- 你有沒有一次給出一點什麼，結果自己反而輕鬆了？
- 你試過沒有怨恨的一天嗎？

俗眼小語

苦不是罪，怨才是結。

你不是被生活困住，而是被比較困住。

布施不是捐錢，是願意給出一點光。

慈悲不是原諒一切，是不再傳遞苦。

你不必富有才能安樂，你只要不怨。

第七章

欲不是錯，忘了志才是苦

經文原句：

五欲過患；雖為俗人，不染世樂。常念三衣、瓦缽、法器；志願出家，守道清白。梵行高遠，慈悲一切。

俗眼初望

俗眼最熟的五種快樂：好看的、好聽的、好聞的、好吃的、好摸的。這五樣，誰不喜歡？佛說「五欲過患」，俗眼聽了第一反應是：「佛是不是太嚴了？多一點快樂不好?人生不就是要享受嗎？」

但佛不是叫你不享受，而是叫你不沉迷，過才是患。五欲不是錯，忘了志才是苦。你不是不能喜歡，而是不能被牽著走。

喜歡可以，迷失不行。

現代人最缺的覺悟

現代人最懂享受，也最怕空虛。吃得好、穿得美、聽得精緻、摸得舒服，但心裡還是空。不是五欲不好，而是五欲不能填滿心。

「雖為俗人，不染世樂」不是叫你出家，而是叫你在享受裡還能保留一點清醒。

「常念三衣、瓦缽、法器」不是叫你穿袈裟、拿缽做法事，而是叫你記得：有一種生活，是簡單而清白的。

「志願出家」不是叫你離開家庭，而是叫你不忘心裡那個清淨的方向。

「守道清白」不是叫你變聖人，而是叫你不為欲而失去原則。

「梵行高遠，慈悲一切」不是叫你高高在上，而是叫你心裡有一種遠志，願意為眾生多想一點。

俗眼解讀

「五欲過患」不是叫你禁慾，而是提醒你：你苦，不是因為有欲，而是因為被慾牽著走。

「不染世樂」不是叫你放棄生活，而是叫你不被生活吞沒。

「常念三衣瓦缽」不是叫你模仿出家人，而是叫你記得簡單的好。

「志願出家」不是離開家，而是不忘心裡的清白。

「守道清白」不是叫你變得嚴肅，而是叫你不為欲而失去自己。

「梵行高遠，慈悲一切」不是叫你高高在上，而是叫你心裡有一種遠志，願意為眾生多想一點。

反思小問

- 你最近一次沉迷，是什麼時候？
- 那個沉迷，讓你快樂了嗎？還是更空了？
- 如果你今天少一點追求，你會不會多一點自在？
- 你有沒有一次放下了什麼，結果反而更輕鬆？
- 你心裡有沒有一種「清白的志」，你曾經想過，後來忘了？
- 你懂什麼是慈悲嗎？
- 你有沒有結賬時因價錢比平時少得多而心感不安，反覆查問，怕店員因而吃虧。

俗眼小語

欲不是錯，忘了志才是苦。

你不是不能喜歡，而是不能迷失。

清白不是清高，是不為欲而失去自己。

慈悲不是遠行，是願意為眾生多想一點。

第八章

願不是逃苦，是願意代苦

經文原句：

生死熾然，苦惱無量；發大乘心，普濟一切，願代眾生，受無量苦；令諸眾生，畢竟大樂。

俗眼初望

俗眼最怕的，就是苦沒盡頭。怕生，怕死，怕苦，怕苦完又再苦。佛說「生死熾然，苦惱無量」，俗眼聽了第一反應是：「我知道啦，人生本來就很難。」但知道歸知道，能不能承受，是另一回事。

俗眼的本能是逃苦，菩薩的本願卻是代苦。不是因為不苦，而是因為願意苦。

願不是逃苦，是願意代受苦。

現代人最缺的覺悟

現代人最怕痛，也最怕看見別人痛。怕自己受傷，也怕別人的傷變成自己的責任。於是各過各的，各苦各的。

「發大乘心」不是叫你變菩薩，而是叫你不只看自己，更要看看別人。

「普濟一切」不是叫你拯救世界，而是你願意多看一眼、多聽一句、多關心一下。

「願代眾生，受無量苦」不是叫你犧牲自己，而是你願意不轉身、不冷眼、不卸責。

「令諸眾生，畢竟大樂」不單是你給別人快樂，而是你不再讓別人獨苦。

菩薩不是不苦的人，而是願意苦的人。

俗眼解讀

「生死熾然，苦惱無量」不是佛教的恐嚇，而是你每天的真實感受。

「發大乘心」不是叫你變聖人，而是叫你不只顧自己。

「普濟一切」不是叫你去度誰，而是你不再只度自己。

「願代眾生，受無量苦」不是叫你承擔所有痛，而是你願意陪著痛。

「令諸眾生，畢竟大樂」不是你去給快樂，而是你不再製造苦。

反思小問

- 你最近一次看見別人苦，是什麼時候？
- 你看到別人脫離苦海，你會開心嗎？
- 那一刻，你是退了，還是撐了？

- 你有沒有一次陪著某人走過苦，結果自己也沒那麼苦了？
- 如果你今天願意多陪一點，你會不會少孤單一點？
- 你心裡有沒有一種願，雖然沒說出口，但一直沒捨得放下？

俗眼小語

願不是逃苦，是願意代苦。

你不是要度誰，你只是願意不離誰。

苦不是罪，冷漠才是。

大乘不是高深，是你還願意陪的心。

畢竟大樂，不是結果，是你不再獨行的那一刻。

結語

八事既覺，願心方起

如此八事，不是知識，是覺悟；不是佛的專利，是人的必須。

諸佛菩薩覺此八事，不單是為了自己解脫，更是為了眾生得度。

精進行道，不是為了成就，而是為了陪伴；慈悲修慧，不是為了高明，而是為了不捨。

乘法身之船，不是為了遠離生死，而是為了能再回來，度脫眾生。

這八事，不是教條，而是開導；不是規範，而是提醒。

提醒你：生死是苦，五欲是患，心若不修，苦無止息。

提醒你：你不是不能改，而是願不願改；不是不能走聖道，而是敢不敢走。

若你願誦此八事，不是嘴唇誦，而是心裡誦；不是誦給佛聽，而是誦給自己聽。

於念念中，滅無量罪，不是因為誦得多，而是因為悟得多，願得真。

進趣菩提，速登正覺，不是因為你快，而是因為你不退。

永斷生死，常住快樂，不是因為你逃得遠，而是因為你願陪得久。

後記

這本書，不是解經，也不是說法。只是俗眼望佛語，不敢高聲，只敢低問。

八事之中，有苦、有願、有戒、有志。佛語如光，俗眼如塵，不求照亮，只求不遮。每一章，不是教人怎麼做，而是陪人怎麼想。不是要你信佛，而是讓你知道：佛曾這樣看人間，人也可以這樣看自己。

我不是出家人，也不是修行者，只是一個願意慢慢讀、慢慢寫的人。這些文字，不是答案，而是陪伴；不是結論，而是開始。

若你讀完，心裡多了點清醒，那便是佛語的功德，不是我的筆力。 若你讀完，仍覺人生難行，那也無妨，佛說「生死熾然」，本就不易。

這本書，不為度人，只為不離人。 願你讀時不苦，讀後不冷。 願你在俗眼中，也能見一點光。

作者簡介：偉霖

年逾七十，曾逾矩。前任職於服務業，知人間煙火，也識心底清光。生活安穩，家庭和樂，卻總喜與古人為友，詩書為伴，典籍為侶，思無定則，興無門檻。八十年代曾短期出家，受八關齋戒，隨寶燈律師、金山律師、智梵律師習道。

為人不隨主流，任俠不羈。與妻女共居，與犬共行，以《論語》半部為友，以佛偈幾則為燈，以兵法數章為心鏡，度餘生而不蒼老。